

QUELS BÉNÉFICES ?

A
U
G
M
E
N
T
A
T
I
O
N

Température
corporelle

Circulation
sanguine

Débit sanguin

Lubrification des
articulations

Contrôle d'activation
musculaire

D
I
M
I
N
U
T
I
O
N

Tensions
musculo-
articulaires

Risques de
lésion

TMS

Troubles
musculosquelettiques



DES QUESTIONS ?

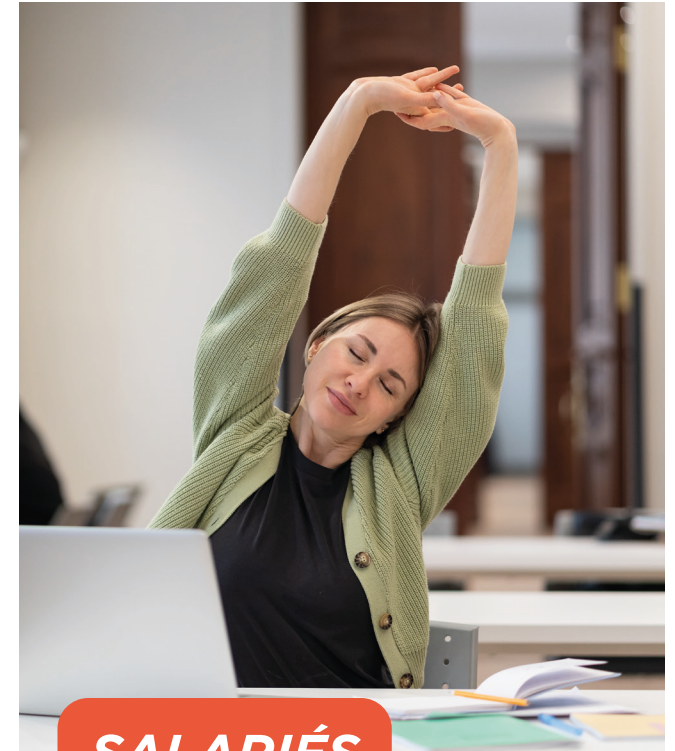
CENTRES FIXES

30 avenue de Douaumont - 55100 VERDUN
6 rue Antoine Durenne - 55000 BAR-LE-DUC

www.smim.org
referentsprevention@smim.org
03 57 11 70 00

SMiM

Service Médical
Interprofessionnel
Meusien



SALARIÉS

ÉCHAUFFEMENTS & ÉTIREMENTS

ÉVITEZ LES RISQUES
DE BLESSURE

LES RISQUES

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

LE DOS

Lumbago / lombalgie
Hernie discale

LES MEMBRES SUPÉRIEURS

Syndrome du canal carpien
Epicondylite

GÊNE

FATIGUE

DOULEUR

LES MEMBRES INFÉRIEURS

Tendinite
Arthrose



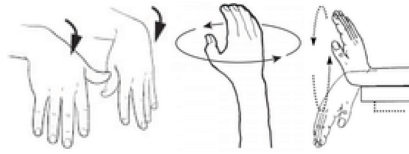
LES CAUSES

- Gestes / postures / efforts
- Rythme / fréquence / rotation
- Environnement / matériel

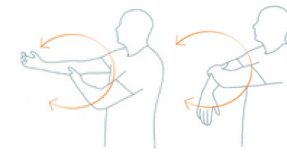
EXERCICES JOURNALIERS À EFFECTUER

ÉCHAUFFEMENTS

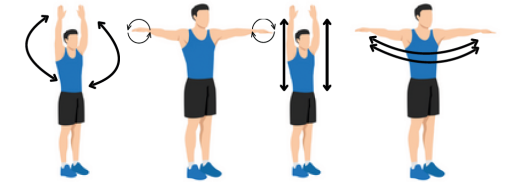
MEMBRES SUPÉRIEURS



Flexions/extensions
Rotations partielles/complètes



Rotations frontales

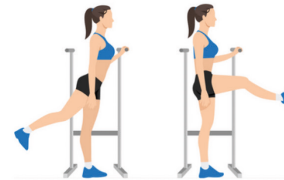


Rotations grande/petite amplitude -
élevations frontales - croisements de bras

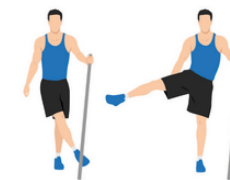
MEMBRES INFÉRIEURS



Good Morning



Extensions - flexions



Adductions - abductions

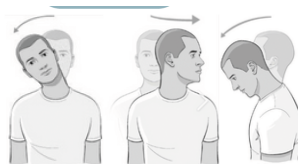


Fentes statiques



Rotations

LE COU

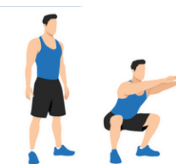


Inclinaisons - rotations -
flexions/extensions

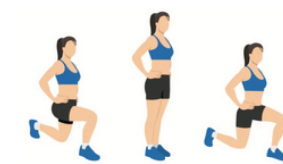
LE CARDIO-VASCULAIRE



Jumping-jacks



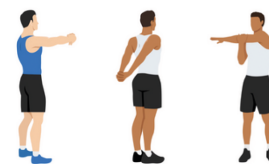
Squats



Fentes alternées/marchées

ÉTIREMENTS

HAUT DU CORPS



Membres supérieurs -
dos/buste



Triceps et dos

BAS DU CORPS



Quadriceps - ischio-jambiers - chaîne postérieure - mollets